答疑汇总
久坐的你，要保证正确的坐姿

涨汤

2017年08月25日

答疑汇总

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

首先感谢各位对「保健指南」的支持，教程发布的这一个月虽然压力很大，但看到有一些朋友在实践后表示有所收获，十分开心。我在生活里，特别不喜欢其他人说「根据我的经验，xxxx」，不是因为我觉得经验没意义。相反，我认为广义上的经验很有价值，只是人们习惯为其打上个体烙印，往往不具有普适性。

所以轮到我来说点什么的时候，我也会说：这套教程的基础，来源于我这个「过来人」的一些经验、心得；而整个系列的文字得以充实，则包括了大量对解剖学、物理治疗方面的研究。我是不相信久病成医的，「久病」对于「成医」来说是既不充分也不必要的条件。和任何学科一样，只有花时间去研究学科本身，你才可能获得真知。

扯远了，每一章后面都有不少提问，在全篇没有完结的时候，我尽可能把这些疑问纳入到后续章节的写作当中。目前全部五章已经完结，有一些读者的提问我觉得还是应该单独列出来，供其他读者参考，所以整理了问题，并给出了我的回答。

问题：作者并没有医学专业的背景，写这套教程合适么？

是啊，我也觉得医生朋友们会更专业一些。但是作为一个患者或者准患者，在你想要帮助自己脱离险境的时候，很少有人或书本能系统的告诉你该做什么，不该做什么。我在生病的过程中阅读了大量的相关书籍，从人人都会挂在嘴边的《脊椎病防治指南》，到专业的人体、康复书籍，比如《运动解剖学》。尽管我十分有耐心，但这些书籍对解决我遇到的实际问题（疼痛、不适）帮助甚微。

包括我在求医的过程中，尽管我在诊室的时候痛不欲生、坐立不安，但医生总是对你的病情「泰然处之」，仿佛没什么大不了的。一方面他们确实见惯了大病小痛，另一方面，他们也确实没有「切肤之痛」。这就是为什么，大部分的书籍都是纯专业的，是给其他医务人员学习的，却不是从（准）患者角度出发的。

在中文图书中，真的从读者体验出发的、具有明显可操作性的书籍不能说没有，但我看过的一些，信息组织的不是很理想。后来我看到一本名为《Pain-Free Sitting, Standing, and Walking》（无痛苦的坐、站与走） 的书，从实际生活场景，解释了合理的姿态。实用又不缺乏理论支撑，其中关于坐姿的部分对我帮助很大，毕竟我（们）绝大部分时间都坐着。

经过两年多持续的学习，坚持对自我进行调整和训练，我终于得到了相当大的恢复。不敢说「久病成医」，但也确实有一些自己的经验和心得。另外，为了行文的严谨我做了大量的功课。一切没有经过科学验证的理论和实践方式，我都没有提及，即便是听起来很有道理的办法。

还有一个现状不容忽视，因为久坐引起疾患的人群越来越多了。就像发生了洪涝灾害，治病救人好比在下游打捞落水者。但是真正应该做的事情，是在上游修建堤坝，避免更多人落水。堤坝不是一两个人能建成的，我希望能尽自己的绵薄之力，帮助一部分人。

来自 Goola 的提问：希望能看到「紧急处理」的方法，连续加班一个月的我，此刻脖子难受得想要躺在地下打滚。

这种在长时间的劳累后的不适，最重要的当然是卧床休息了，而且尽量要仰卧平躺，让受挤压的椎间盘可以自然归位，让疲劳的肌肉可以得到一定的放松。

除了止痛剂，没有什么好方法可以让你立刻不疼痛；如果睡一觉还没能缓解，建议先去就医，确认自己的疼痛究竟是如何产生的。如果只是简单的劳损，可以在医院做物理治疗；甚至在家找人

上门也可以。采取措施之前，先确定自己的问题会比较好。

来自 uu 的提问：用正确的坐姿坐不到半个小时就感觉后背僵硬难受；换个姿势的话，后背会舒服，但是腰就会疼了，请问如何解决?

如果较短时间就会开始感觉僵硬难受，包括你说能感觉到腰疼。一般身上已经有一些部位劳损，甚至椎间盘可能有突出了，建议先去医院确诊一下。

单纯从坐来说，你应该根据自己的体型，调整一下座椅和桌子的高度，椅子一定要有靠背。具体方法可以参考第五章。

来自 hahakk 的提问：想问问你是否尝试过通过运动来调节？觉得效果如何?

对我来说，帮助最大的是早晨去上班前的无氧运动和拉伸。选择一些通过循环训练增肌的教程，每天做一部分；去健身房的话，还会配合一部分器械锻炼。更重要的是每天的拉伸，十分钟左右的全身拉伸，可以让你舒服好几个小时。晚上睡前也可以做一些轻松的舒缓运动。

周末我会固定一天去跑步，慢跑一小时左右，对心肺功能有比较好的促进。前年夏天还学会了游泳，如果浑身疼痛，在水里也比较没压力，但一定要注意保暖。

来自 Kinfai 的提问：「后仰的睡觉姿势也容易损伤颈椎。颈椎过度后仰，本来就已经改变了颈椎前凸的正常生理弯曲...」这个不太理解。后仰不是前倾的相反方向吗？这样的话，后仰不是有利于调整颈椎到正常的生理曲度吗?

你这样想不奇怪，不过还是一个适度的问题。我们经常会前引脖子，所以有意识的后仰，确实有助于调整颈部的生理曲度，以及复位其间的椎间盘。但是在公交车上后仰着睡的时候，基本是仰面朝上的状态，所以此时颈椎的前突又超出了另一侧的极限，保持一段时间，也很容易肌肉僵硬甚至压迫到神经。

来自 Callon 的提问：教程看着看着我突然想起了很久以前电视广告上的背背佳。作者觉得这一类东西会有效果吗?

这是我们在第五章聊到的一个话题，辅助类的道具是否有帮助，以及怎么选择？这里我就当你问的只是「背背佳」了。背背佳对于躯干的姿势调整有一定的帮助，当你感觉到它在压迫你的时候，说明你有些动作不够理想。比如你驼背了，你的背部就会被压迫的特别紧，此时你坐正，那种对抗就会消失。

但它也有一些缺陷，比如你有一个不理想的坐姿，并且已经积累了比较久，大概一时半会是调整不过来的，而且会导致背背佳的弹性丧失，后期就不知道自己坐的对不对了，容易产生错觉。更严重的是，因为它只限制你的上半身躯干，也就是到肩膀为止。所以我们本来很容易出现的「低头、弯腰、驼背」在其「矫正」之下，变成了单纯的「低头或者头前引」，会导致颈椎收到的压力更大。

所以，效果是有的，但是单纯靠道具不会解决问题，还可能引起更严重的问题。

来自 双叶 的提问：开车感觉很蛋疼，要踩脚踏板所以身体就有些后倾，又要看前面就得低头，感觉很矛盾。

因为我的驾驶经验比较少，说的不一定对，仅供参考：

驾驶员的座椅，椅面和靠背是可以调整的，夹角大约 100° 左右比较理想。座椅的前后位置应该也是可调的，确保踏板踩实的时候不用额外向前伸腿就好。在这个基础上，可以稍微调整靠背的倾斜度，让肘部稍微弯曲，使上臂与小臂之间的夹角约为 110°。头就自然的靠在椅背上，这样基本上就没有你说的问题了。

汽车座椅的座面和靠背夹角大约 100°，这样人坐上去之后，伸直腰，后背正好轻轻靠在座椅靠背上，身体不至于过度后仰或前倾。同时，身体正对方向盘坐稳，头正肩平，两眼向前平视，肘部稍微弯曲，使上臂与小臂之间的夹角约为 110°，大腿与方向盘下缘保持约 10 厘米的空间距离，两膝自然分开，双脚能够轻松自如地踩踏踏板，这样就能在开车时既坐得舒服同时又能保护脊柱。

来自 BluKingz 的提问：请问坐十几个小时的跨国飞机也要坐的十分端正吗？而且睡觉该怎么办？

首先，答案是肯定的，即便是长途汽车、火车乃至飞机，只要你是坐着，都应该尽可能保持正确的坐姿。正如文中所说，正确的坐姿尽管容易感觉累，但因为全身的受力相对平均，当你感觉累的时候起身稍微活动一下，就可以继续坐较长时间。但是，当你采用了一些貌似舒适的姿势来坐，比如弯腰驼背。那样当你感觉累的时候，短暂的活动或者变换姿势都难以让你缓解了。

所以，在提问描述的场景里，核心点有两个：其一，当你坐着的时候，尽量保持良好的坐姿（可以借助一些道具来帮助你保持住，例如腰围、颈托等）；其二，每隔一段时间就起身活动活动，机舱空间允许的话，还可以做些简单的拉伸。

以上就是我觉得比较有价值的问题与我的回答。如果你还有不理解的地方，欢迎在对应章节下方留言，或者通过站内信的方式向我提问，我会在来信后的 48 小时内答复：）

编注：下周我们还会有一篇后记，是关于整个教程的回顾总结，包括想对读者说的话，以及作者的心得分享。敬请期待。

10

上一期
第五章 | 其它一些建议

下一期
后记 | 通过写作看清自己

评论将在经过作者筛选后公开展示

发送

精选评论（2） 我的评论

热心市民拉面酱

如果平时办公佩戴u型枕，不知道是否有减少颈椎压力的效果?

2017年08月28日

> **涨汤** 作者
>
> U形枕往往过软，支撑效果其实不好，反而容易让颈椎姿势不正确；而且不透气，用久了也

Suyuan

对第四章两个动作有疑问：

1.缓解肩颈不适的动作：

收下巴时，我有左侧一条线拉下去的感觉，但是觉的不算疼痛感，算是一种肌肉紧张僵直的感觉。揉颈部两侧肌肉后，有所缓解。

这种情况，平时多做这个动作，加上之前提的双手按揉颈部的动作 和 头部后仰对抗双手向前的力的动作，可以得到改善吗?

2.缓解背部疼痛的动作

上背部反折，感觉更多的是腰部发力，上背部紧绷感完全没有缓解，觉得不如扩胸来的有效果。不知道是否动作出了问题?

2017年08月28日

> **涨汤** 作者
>
> 1. 可以
>
> 2. 应该尽量固定住腰部。或者可以尝试伏地的背部拉伸姿势：双膝跪地、整个人趴在地上、双手向前伸直，保持三十秒左右。
>
> 2017年08月28日

© 2013-2018 少数派 | 粤ICP备09128966号-4 | CC BY-NC 4.0